

●今回は脱水症についてのお話です

【1日の水分の摂取と排泄】

成人で体重の約 60%が水分で、5%が血漿(血液)として体を循環しています。通常安静時でも約 1200ml 毎日水分は喪失しており、その他に活動による発汗や不感蒸泄*の増加があり、その分を食事や飲水により補充していき、体内の水分のバランスを保っていく必要があります。

体重 60Kg 成人の1日のバランス

| 摂取量 | | 排泄量 | |
|-----|--------|------|--------|
| 食事 | 700ml | 尿 | 1500ml |
| 飲水 | 1500ml | 便 | 100ml |
| 代謝水 | 300ml | 不感蒸泄 | 900ml |
| 計 | 2500ml | 計 | 2500ml |

*不感蒸泄：呼吸や皮膚から自然に蒸発していく水分。体温保持(蒸発による放熱)や肺に入る空気の湿度を保って肺や粘膜を守るのに大切。安静時で体重 1kg 当り約 15ml 程ある。体温 1℃上がると 15% (100ml 程度)増加する。

【脱水症の症状】

体重の約 2%の水分を失うだけで人は軽い脱水症状に陥って口の渇きを感じます。症状が進むと脇の下の発汗が無くなる、口唇や歯茎の間の唾液が乾くといったことが起き、電解質の喪失割合によって、筋肉の痙れん、振え、吐き気や頭痛といったことも起きてきます。

| 重症度 | 喪失した水分の体重に対する割合 | 主な症状 |
|-----|-----------------|-----------------|
| 軽度 | 2~3% | 口の渇き、乏尿 |
| 中等度 | 4~6% | 高度の乏尿、頻脈、起立性低血圧 |
| 重度 | 6~8%以上 | ショック、意識障害 |



【脱水症に陥りやすい人】

| | |
|----------------|---|
| 高齢者 | 元々体液量が少なくなっていて、体温調節能が低下し口が渇くのを感じにくくなっているため、知らないうちに脱水がひどくなっていることがあります。また、食事や飲水量が減少・制限していることも一因となります。 |
| 乳児 | 腎臓が未熟なため、嘔吐、下痢や発熱による不感蒸泄や汗の増加で容易に脱水に陥りやすいので注意しておく必要があります。 |
| 普段運動不足で汗をかかない人 | 暑さや運動による発汗がコントロールが出来ないことが多く、急に多量に汗をかいたり、汗から電解質が多く失われたりすることがあり脱水症状に急になりやすい。 |

| | |
|-------------|---|
| 腎疾患・心疾患などの人 | 水分制限をしていて体内の水分が少な目であることがあり、少しの汗などの水分排泄で体が脱水症状に陥ります。 |
| 糖尿病の人 | 食事制限により食事からの水分が不足がちになると、多尿の症状がある場合があり注意が必要です。 |

【日常での脱水になりやすい状況】

| | |
|----------|---|
| 運動時 | 運動前から十分な水分を摂り、熱中症の予防に努め、必要に応じて電解質(主に塩分)も補充していく必要があります。 |
| 夏場 | 高温・多湿により不感蒸泄や発汗量が多い為、家の中にも脱水が起きて熱中症などになることがあります。汗が出ていなくても水分補給が必要です。 |
| 下痢の時 | 電解質を多く失っているため、水分と同時に食事・スポーツ飲料などで電解質の補充が欠かせません。 |
| 食欲不振・嘔吐時 | 経口(食事や飲水)からの水分摂取が著しく減っているため、発熱や発汗などが重なると直ぐに脱水状態に陥ります。口から水分補給できない場合は点滴により補液が必要となります。 |
| 発熱時 | 感染症などでの発熱は、体温の上昇で不感蒸泄や発汗量の増加が起きてしまいます。また、経口からの水分摂取が減っていることもよく見受けられます。全身状態も悪いことが多いので注意が必要です。 |
| アルコールの摂取 | 利尿作用があるため水分の補充には向きません。逆に尿が多く出ることで体内の水分量が低下して脱水症状を悪化させることがあります。飲酒をした場合には必ず追加で水分を補充することが必要です。 |

【薬と脱水の関係】

薬でも脱水症の引き金となりうるものがあります。また、脱水状態での薬の服用は血中濃度の急激な上昇など副作用の発現を誘発してしまうことがあります。脱水症状で薬の服用は危険を伴うことがありますので、ひどい場合は必ず医師の診断を受けることをお勧めします。

| | |
|-------------------------|---|
| 利尿剤 | 体の水分を排泄の目的で使用するため、当然としてちょっとした発汗でも脱水を起こすことがあります。 |
| 漢方薬(葛根湯などの麻黄剤など) | 証が合わない発汗性の漢方薬の服用で、多量の発汗が起こり脱水を引き起こすことがあります。体力の無い人は発汗により体力を失い疾患を悪化させることがあるので注意が必要です。 |
| 激しい下痢の副作用が出る薬(下剤、抗癌剤など) | 副作用として下痢が起こった場合に、水分の補給が不十分で下痢が続くと脱水症状を引き起こします。基本的には薬の中止、減量や変更を医師に相談していく必要があります。 |

【脱水時の水分補給】

通常ならどんな『水分』でも構いません。しかし、多量の汗をかいたり、下痢をしていたりすると電解質も多量に失っていることが多く、この場合には『スポーツ飲料』や『約 0.2~0.9%の食塩水』が効果的な水分補給の方法になります。それでも追いつかなかったり、水分を経口から摂取出来なかつたりする状態なら『点滴』が必要になってきます。また、嚥下困難で液体での水分が摂りづらい人はとろみ剤(トロメリン、トロミアップ、エンガードなど)などで『とろみをつけたりゼリー状に固め、飲み込みやすい状態にした水分』を摂るとよいです。